



上將食品 115年3月



莒光國小

◎地址:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *亦使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 林淑瑤 (營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	雙色芝麻飯 白米, 白芝麻, 黑芝麻	糖醋豬排 豬排 X1-燒	沙嗲洋芋雞 洋芋, 雞肉, 玉米筍-煮	雲耳炒筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 高麗, 柴魚		5.8	2.4	2.1	2.4	747
3	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥燒三角腐 三角腐, 蘿蔔, 青蔥-煮	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	脆炒海絲 海帶絲, 鮮菇, 紅椒-炒	鮮瓜雲耳湯 鮮瓜, 木耳	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
5	四	招牌香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 絞肉	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	炸豬肉酥 豬肉 X3-炸	豆芽蔬炒 豆芽菜, 蘿蔔-炒	結菜排骨湯 結頭菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
6	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	京醬肉柳 豬柳, 洋蔥, 金針花-燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔, 雞肉, 小黃瓜-煮	枸杞高麗 高麗菜, 枸杞-炒	鮮菇筍香湯 竹筍, 鮮菇, 木耳		5.8	2.3	2.2	2.3	737
9	一	奶香青醬麵 麵, 玉米, 絞肉	羅勒烤雞翅 雞翅 X1-烤	海苔搖搖薯條 薯條 X5, 海苔-烤	蒜香海根 海帶根, 蘿蔔, 蒜-煮	羅宋湯 番茄, 豬肉, 高麗		5.5	2.3	2.2	2.5	725
10	二	紅藜飯 白米, 紅藜	酸甜醬凍腐 凍豆腐, 彩椒, 木耳-炒	咖哩炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-炒	什錦燒瓜 鮮瓜, 木耳, 鮮菇-煮	玉米湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	732
12	四	糙米飯 白米, 糙米	肉骨茶燉肉 豬肉, 洋蔥, 肉骨茶包-燉	黑干雞 雞肉, 黑豆干-燒	蛋酥白菜 大白菜, 蘿蔔, 木耳, 雞蛋-煮	海芽味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 海芽		5.5	2.4	2.1	2.4	726
13	五	大麥仁飯 白米, 大麥仁	蘿蔔煨雞 雞肉, 蘿蔔, 鮮菇-燒	西西里番茄肉醬 玉米, 番茄, 絞肉, 洋蔥-煮	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	鮮瓜排骨煲 鮮瓜, 湯排, 木耳		5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	一	芝麻飯 白米, 芝麻	炸豬排 豬排 X1-炸	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 九層塔-煮	玉米彩蔬 玉米, 蘿蔔, 鮮菇-煮	香蔥蛋花湯 雞蛋, 青蔥		5.7	2.3	2	2.4	730
17	二	五穀飯 白米, 五穀米	炸醬干丁 干丁, 蘿蔔, 鮮菇, 毛豆-煮	滷蛋 雞蛋 X1-滷	蔬炒時筍 竹筍, 紅椒-炒	豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	四	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	滷雞翅 雞翅 X1-滷	叉燒肉 豬肉條 X3-烤	海結佃煮 海帶結, 蘿蔔, 玉筍-滷	酸辣清湯 豆腐, 竹筍, 豬肉, 鮮菇, 雞蛋		5.8	2.3	2.1	2.3	735
20	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	五香紅燒魚 魚肉, 蘿蔔-燒	南瓜炒雞 雞肉, 南瓜, 青豆-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.7	2.4	2	2.5	742
23	一	紫米飯 白米, 紫米	南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	爆炒海上鮮 竹筍, 豆干, 魷魚-炒	醬燒海帶 海帶唇, 蘿蔔-炒	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔, 鮮菇, 芹菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
24	二	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 玉米	甜蔥豆皮 豆皮, 洋蔥-燒	長豆炒蛋 雞蛋, 四季豆-炒	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	金針鮮菇湯 金針花, 鮮菇	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	725
26	四	糙米飯 白米, 糙米	滷香肉排 豬排 X1-滷	肉茸蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸	玉筍時瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蘿蔔-煮	洋芋蛋花湯 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.4	728
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蜂蜜照燒雞 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜-燒	美式薯球 薯球 X4-炸	白醬青花薯塊 花椰菜, 洋芋, 蘿蔔-煮	小魚味噌湯 海芽, 蘿蔔, 小魚乾		5.7	2.4	2.1	2.4	740
30	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌洋蔥豬 豬肉, 洋蔥, 青蔥-煮	什錦鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 毛豆-煮	針菇津白 大白菜, 金針菇, 蘿蔔-煮	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.3	724
31	二	小米飯 白米, 小米	鮮菇黑干 黑干, 高麗菜, 鮑菇-煮	泰式鮮茄鵝蛋 X1 番茄, 玉米, 鵝蛋 X1-煮	結菜鮮蔬 結頭菜, 蘿蔔-煮	什錦木耳湯 竹筍, 木耳	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725

★115年2、3、4月午餐收費事宜:

1. 低年級全學期及中、高年級 2、3、4 月份午餐費, 將與註冊費同時間收費但繳費單據分開, 請利用新北校園通 APP 學雜繳費多元管道系統進行繳費。
2. 115年2、3、4月午餐費:
中年級 1540 元 (28 天)、高年級 1925 元 (35 天), 低年級全學期 990 元 (18 天)。